

# Être & Bien-Être



Volume 2, Numéro 2, Hiver 2006

**Bulletin trimestriel de L'Association  
canadienne pour la santé mentale  
de Chaudière-Appalaches**



**POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE**  
*en Chaudière-Appalaches*



FAITES TRAVAILLER LE CORPS + L'ESPRIT _____	2
QU'EST-CE QUE LA BONNE FORME MENTALE ? _____	3
ÉVALUATEUR DE SANTÉ MENTALE _____	5
CONSEILS POUR LA BONNE FORME MENTALE _____	7

# FAITES TRAVAILLER LE CORPS + L'ESPRIT



Source : Campagne Faites travailler le corps + l'esprit. L'Association canadienne pour la santé mentale-Bureau National [En ligne : <http://www.cmha.ca/bins/index.asp?lang=2>] Page consultée le 15 novembre 2006.

Lorsqu'on pense à la « bonne forme », les exercices physiques nous viennent tout naturellement en tête. Nous connaissons bien les nombreux avantages associés à la pratique régulière de l'exercice physique sur la réduction des risques de maladies cardiaques et de diabète et sur l'amélioration de la gestion du poids et de la force.

Pour de nombreux Canadiens, l'exercice est un aspect important de la vie quotidienne. Qu'il s'agisse d'une simple promenade, d'un cours de conditionnement physique, de natation ou d'escalade, nous sommes conscients de l'importance de l'activité physique dans l'amélioration de notre sentiment de bien-être général.

Et si nous accordions autant d'importance à notre santé mentale ? Pour être en bonne santé il est nécessaire d'être à la fois en bonne forme physique et mentale. Ces deux éléments sont essentiels à une vie bien équilibrée. La bonne forme physique nous donne plus de forces pour combattre les blessures et les maladies alors que la bonne forme mentale nous aide à atteindre l'équilibre et à conjuguer avec le stress durant les périodes plus difficiles incluant la maladie. S'occuper de notre bonne forme mentale sur une base régulière nous aide à développer une meilleure santé mentale.

Les opinions à l'égard de la santé changent. L'Organisation mondiale de la Santé définit maintenant la santé comme étant « un état de bien-être physique, mental et social complet et non seulement l'absence de maladie ou d'infirmité ». Dans ce contexte, l'amélioration

de notre santé mentale sur une base quotidienne, et non pas seulement lorsque nous nous sentons tendus ou mal à l'aise, est un élément important à notre bien-être général.

Il faut faire travailler le corps + l'esprit pour avoir un esprit et un corps en santé. Il s'agit d'une manière positive, proactive et agréable de se préparer pour être prêt à affronter les nombreux problèmes que la vie peut nous réserver.

## **OCCUPEZ-VOUS DE VOTRE ESPRIT**

Être en bonne santé, c'est bien plus que se sentir en bonne forme physique : c'est aussi se sentir bien mentalement.

Aujourd'hui, nous savons à quel point notre bien-être physique et notre bien-être mental s'influencent l'un et l'autre. Il est important de prendre le temps de s'occuper de sa santé mentale, pour soi comme pour les gens qui nous sont chers. Exercer sa forme physique et mentale est une manière positive et agréable de prendre soin de son corps et de son esprit.

La vie est remplie de changements, de risques et de difficultés. Une bonne santé mentale et émotionnelle nous aide à maintenir l'équilibre et à demeurer maîtres de nous et ce, même dans les périodes tumultueuses. Mais comment savoir si notre santé mentale est assez solide pour faire face aux hauts et aux bas de la vie ?



# QU'EST-CE QUE LA BONNE FORME MENTALE ?



Source : Campagne *Faites travailler le corps +l'esprit*. L'Association canadienne pour la santé mentale-Bureau National . [En ligne : <http://www.cmha.ca/bins/index.asp?lang=2> ] Page consultée le 15 novembre 2006.

La bonne forme mentale nous aide à atteindre et à maintenir une bonne santé mentale, tout comme la bonne forme physique nous aide à avoir un corps sain.

Jouir d'une bonne santé mentale nous permet de profiter des joies que nous apportent notre vie, notre milieu et les gens qui nous entourent. Nous pouvons être créatifs, apprendre, essayer de nouvelles choses et prendre des risques. Nous sommes mieux préparés à traverser les moments difficiles de notre vie personnelle ou professionnelle. Même si nous ressentons la tristesse et la colère pouvant accompagner le décès d'un être cher, la perte d'un emploi, les problèmes interpersonnels ou d'autres événements difficiles, nous pouvons reprendre le dessus et retrouver goût à la vie avec le temps.

En prenant soin de sa santé mentale nous sommes plus en mesure de combattre et prévenir les problèmes de santé mentale qui peuvent être associés à une maladie physique chronique. Dans certains cas, on peut même empêcher l'apparition ou la réapparition d'une maladie physique ou mentale. Par exemple, une bonne gestion du stress peut avoir un effet positif sur les maladies cardiaques.

Selon toute probabilité, vous prenez déjà des mesures pour favoriser votre santé mentale et votre santé physique. Peut-être n'en êtes-vous tout simplement pas conscient.

## LA SANTÉ MENTALE C'EST ....

La définition de la santé mentale est en cours de changement. Auparavant, on considérait une personne ayant une bonne santé mentale par le simple fait qu'elle ne présentait aucun signe ni symptôme de maladie mentale. Cependant, au cours des dernières années, des pas ont été faits vers une approche plus holistique de la santé mentale.

De nos jours, nous reconnaissons que la santé mentale n'est pas l'absence de maladie mentale. Et qu'elle n'est pas absolue. Il y a des gens qui sont en meilleure santé mentale que d'autres peu importe qu'ils souffrent ou non de maladie mentale.

De ces connaissances émergent une nouvelle façon d'aborder la santé mentale en identifiant des composantes favorisant et encourageant l'amélioration du mieux-être et de la bonne forme mentale.

## La psychologie adopte une approche positive

Un groupe de psychologues dirigé par monsieur Martin E.P. Seligman, professeur de psychologie à la *University of Pennsylvania* et ancien président de la *American Psychological Association*, souhaite éloigner la discipline du modèle de maladie pour l'orienter vers un modèle de santé appelé « psychologie positive ».

Au lieu d'observer de quelle manière nous sommes affectés par les aspects négatifs de la société, ils se penchent sur les qualités qui aident les gens à se développer. Celles-ci comprennent entre autres le courage, l'optimisme, l'espoir, l'honnêteté, les aptitudes interpersonnelles, l'éthique du travail et la persévérance.

La compréhension des caractéristiques d'une bonne santé mentale vous aidera à déterminer votre forme mentale.

Voici des éléments essentiels et des exemples tirés de situations réelles :

### ☀ **Capacité d'aimer la vie** ☀

**Pouvez-vous vivre dans l'instant présent et apprécier le « maintenant » ? Êtes-vous en mesure d'apprendre de vos expériences passées et de planifier l'avenir sans vous empêtrer dans ce que vous ne pouvez ni changer ni prévoir ?**

**Ex. :** Vous venez tout juste de vous fiancer. Vous célébrez cet événement en compagnie de votre conjoint, de vos amis et des membres de votre famille. Vous savez que votre nouvelle vie comportera des défis, mais vos inquiétudes au sujet des problèmes qui pourraient survenir n'atténuent pas la joie que vous ressentez.

### ☀ **Résilience** ☀

**Êtes-vous capable de reprendre le dessus après des moments difficiles ? Pouvez-vous gérer le stress découlant d'un événement important sans perdre votre objectivité et votre optimisme ?**

**Ex. :** En raison de changements sur le marché, vous perdez soudainement l'emploi que vous aimiez. Vous êtes abasourdi et en colère, mais ces émotions se dissipent rapidement lorsque vous placez cet événement dans son contexte. Vous rassemblez de



bonnes références, remaniez votre curriculum vitæ et commencez à chercher un nouvel emploi.

### **Équilibre**

**Êtes-vous en mesure de jongler avec les multiples aspects de votre vie ? Êtes-vous conscient des moments où vous consacrez trop de temps à un aspect aux dépens des autres ? Pouvez-vous faire les changements requis pour retrouver votre équilibre au besoin ?**

*Ex. :* Un vieil ami vous reproche de n'avoir jamais de temps pour lui. Vous êtes surpris et invoquez un surplus de travail. Vous examinez ensuite la situation de son point de vue et réalisez que vous avez négligé cette relation ainsi que d'autres intérêts personnels. Vous vous engagez à rétablir l'équilibre dans votre vie.

### **Accomplissement personnel**

**Connaissez-vous vos forces ? Les cultivez-vous de façon à atteindre votre plein potentiel ?**

*Ex. :* En plus de votre emploi à plein temps peu exigeant, vous suivez un cours du soir dans un domaine qui vous a toujours intéressé. Vous réalisez que ce dernier convient davantage à vos talents et à vos intérêts. Vous sollicitez les conseils de votre enseignant et entamez des démarches en vue de poursuivre une nouvelle carrière.

### **Souplesse**

**Est-ce que vous ressentez et exprimez toute une gamme d'émotions ? Quand un problème survient, pouvez-vous changer vos attentes – quant à la vie, à vous-même, aux autres – pour pouvoir résoudre le**

**problème et vous sentir mieux ?**

*Ex. :* L'amour de votre vie vous a quitté. Vous êtes foudroyé et avez l'impression que tous vos projets d'avenir sont tombés à l'eau. Après une courte période de chagrin, vous constatez peu à peu que vos attentes envers cette relation et votre conjoint étaient irréalistes. Graduellement, vous reconsidérez vos désirs et vos attentes en matière de relations amoureuses.

Pour évaluer votre santé mentale, pensez à la façon dont vous avez réagi devant une difficulté récente. Avez-vous eu l'impression qu'il n'y avait aucune solution possible et que la vie ne reviendrait jamais à la normale ? Avez-vous été incapable d'assumer vos tâches au travail ou à l'école ? Avec le temps, avez-vous pu profiter de nouveau de la vie, de votre famille et de vos amis ? Avez-vous pu retrouver votre équilibre et regarder vers l'avenir ?

L'évaluation de notre santé mentale n'est pas aussi simple que celle de notre santé physique. Il n'existe pas d'échelle ni de test d'endurance pour mesurer la forme mentale.

Prendre le pouls de sa santé mentale produit des résultats différents pour chaque personne. Chacun est unique. En réfléchissant à ces caractéristiques, vous pourrez reconnaître vos forces et repérer d'autres aspects de votre santé mentale qui peuvent être améliorés.

Toutefois, grâce à l'*Évaluateur de santé mentale* de l'Association canadienne pour la santé mentale, vous pouvez reconnaître vos forces et repérer les aspects de votre santé mentale que vous pouvez améliorer pour être en mesure de mieux affronter les hauts et les bas de la vie.

## **LA SANTÉ MENTALE C'EST AUSSI...**

Source : Le Comité de la santé mentale du Québec (CSMQ). La prévention et la promotion en santé mentale - Préparer l'avenir, Gaëtan Morin Éditeur, 1993.

La santé mentale, définie brièvement comme l'état d'équilibre psychique d'une personne à un moment donné, s'apprécie, entre autres, à l'aide des éléments suivants : le niveau de bien-être subjectif, l'exercice des capacités mentales et les qualités des relations avec le milieu. Elle résulte d'interactions entre des facteurs de trois ordres : des facteurs biologiques, relatifs aux caractéristiques génétiques et physiologiques de la personne, des facteurs psychologiques, liés aux aspects cognitifs, affectifs et relationnels, et des facteurs contextuels, qui ont trait aux relations entre la personne et son environnement. Ces facteurs sont en évolution constante et s'intègrent de façon dynamique chez la personne.

La santé mentale est liée tant aux valeurs collectives dominantes dans un milieu donné qu'aux valeurs propres

à chaque personne. Elle est influencée par des conditions multiples et interdépendantes telles que les conditions économiques, sociales, culturelles, environnementales et politiques. Toute condition qui nuit à l'adaptation réciproque entre la personne et son milieu, comme par exemple la pauvreté, la pollution ou la discrimination, constitue un obstacle à la santé mentale. À l'inverse, toute condition qui facilite cette adaptation réciproque, comme par exemple, la distribution équitable de la richesse collective, l'accès à une éducation de qualité ou à un environnement sain, favorise et soutient la santé mentale. Dans cette perspective, la santé mentale peut également être considérée comme une ressource collective, à laquelle contribuent tout autant les institutions sociales et la communauté entière que les personnes considérées individuellement.





# ÉVALUATEUR DE SANTÉ MENTALE

Source : L'Association canadienne pour la santé mentale - Bureau National. Pour faire le test en ligne : [http://www.cmha.ca/bins/meter\\_page.asp?cid=2-267-1304&lang=2](http://www.cmha.ca/bins/meter_page.asp?cid=2-267-1304&lang=2)

**Veillez répondre à toutes les questions le plus honnêtement possible.  
Lisez chaque énoncé puis indiquez si vous êtes « En accord » ou « En désaccord » avec celui-ci.**

## CAPACITÉ D'AIMER LA VIE

	Accord	Désaccord
<i>J'ai tendance à vivre dans l'instant présent et à apprécier le " maintenant ".</i>	1	0
<i>Je ressasse souvent mes expériences passées et je rêve de conclusions différentes.</i>	0	1
<i>Je reconnais que l'on ne peut pas changer certaines choses.</i>	1	0
<i>Mes moments de bonheur sont souvent assombris par mes inquiétudes au sujet de l'avenir.</i>	0	1
<i>Ma demeure est un endroit confortable et plaisant.</i>	1	0
<i>Je m'en fais beaucoup pour mes amis et les membres de ma famille.</i>	0	1

Si vous avez obtenu **moins de trois points**, l'anxiété et les inquiétudes amoindrissent votre amour de la vie. Certaines de vos préoccupations ont trait à de véritables problèmes, mais nombre d'entre elles sont de l'ordre des " qu'arrivera-t-il si " et des " peut-être ".

Si vous avez obtenu de **trois à six points**, votre capacité d'apprécier la vie va de bonne à excellente. Plus votre pointage est élevé, plus vous êtes en mesure de vivre dans l'instant présent et d'accepter que l'on ne peut changer ni prévoir certaines choses.

## RÉSILIENCE

	Accord	Désaccord
<i>Je m'éloigne de mes amis et des membres de ma famille lorsque je vis des moments difficiles.</i>	0	1
<i>Je ne peux pas mener une vie normale quand je vis des périodes de stress important.</i>	0	1
<i>Je crois que je peux apprendre des périodes difficiles que je vis.</i>	1	0
<i>Je me sens coupable de ressentir du bonheur à la suite de bouleversements émotionnels.</i>	0	1
<i>Je fais de l'exercice régulièrement et je mange bien même quand je suis très occupé ou stressé.</i>	1	0
<i>Je dispose d'un réseau de soutien extraordinaire.</i>	1	0

Si vous avez obtenu **moins de trois points**, votre résilience est peut-être trop faible. Vous vous isolez lorsque vous vivez des situations difficiles et le peu de soutien dont vous bénéficiez de même que le manque de perspective dont vous faites preuve signifient que vous avez tendance à vous concentrer sur les choses négatives.

Si vous avez obtenu de **trois à six points**, votre résilience va de bonne à excellente. Plus votre pointage est élevé, plus vous croyez que même si la vie peut comporter des périodes difficiles, il est important de conserver une certaine perspective à l'égard des événements qui surviennent.

## ÉQUILIBRE

	Accord	Désaccord
<i>Il n'y a pas assez d'heures dans une journée pour faire tout ce que je désire.</i>	0	1
<i>Je trouve toujours du temps pour mes passe-temps.</i>	1	0
<i>Mes amis se plaignent souvent qu'ils ne me voient jamais.</i>	0	1
<i>Si la vie est un exercice de jonglage, je crois que je suis un bon jongleur.</i>	1	0
<i>J'utilise régulièrement une méthode de relaxation.</i>	1	0
<i>En mettant l'accent sur mon travail je pourrai me rendre où je veux.</i>	0	1





Si vous avez obtenu **moins de trois points**, votre vie n'est pas équilibrée. Vous négligez un ou plusieurs de ces aspects, qu'il s'agisse de votre travail, de votre famille ou de vos intérêts personnels.

Si vous avez obtenu **trois à six points**, votre vie va de passablement à bien équilibrée. Plus votre pointage est élevé, plus vous réalisez que nombre de ces aspects sont importants pour vous et méritent votre intérêt et votre attention.

#### ACCOMPLISSEMENT PERSONNEL

*Les compliments me rendent mal à l'aise.*

Accord Désaccord

0 1

*J'ai une bonne estime de moi-même.*

1 0

*J'ai du mal à croire les gens qui vantent mes qualités.*

0 1

*Je connais mes forces et je travaille pour les développer.*

1 0

*J'ai la sensation que j'atteins mon plein potentiel.*

1 0

*Il est risqué de courir des chances, mais ça vaut le coup.*

1 0

Si vous avez obtenu **moins de trois points**, vous manquez d'estime de vous-même. Vous avez tendance à ne pas croire les opinions favorables des autres à propos de vos capacités et de vos talents et vous ne croyez pas que vous pourriez vraiment tirer davantage de la vie.

Si vous avez obtenu de **trois à six points**, votre degré d'accomplissement personnel va de bon à élevé. Plus votre pointage est élevé, plus vous êtes en mesure de reconnaître vos forces et de travailler à les développer en vue d'améliorer votre vie.

#### SOUPLESSE

*Je ne sais pas toujours à quoi je dois m'attendre des gens.*

Accord Désaccord

1 0

*Mes problèmes sont habituellement causés par d'autres personnes.*

0 1

*Ma vie est plus calme quand je maîtrise mes émotions en tout temps.*

0 1

*J'accepte les choses comme elles sont même si je ne les aime pas.*

1 0

*Il m'arrive souvent d'être frustré quand d'autres personnes ne partagent pas mon opinion.*

0 1

*Je vis bien avec les changements.*

1 0

Si vous avez obtenu **moins de trois points**, vous n'êtes pas aussi souple que vous pourriez l'être en ce qui a trait à vos opinions et à vos attentes. Une telle rigidité peut causer des frustrations importantes.

Si vous avez obtenu de **trois à six points**, votre degré de souplesse va de passable à bon. Plus votre pointage est élevé, plus vous croyez que les changements font partie de la vie et qu'envisager les choses d'un point de vue différent vous aide à vous adapter à ces derniers et à profiter pleinement de votre vie et des personnes qui vous entourent.



# CONSEILS POUR LA BONNE FORME MENTALE

Source : L'Association canadienne pour la santé mentale-Bureau National [En ligne : <http://www.cmha.ca/bins/index.asp?lang=2>]

**Pensez à votre bien-être affectif. Évaluez régulièrement votre santé affective. Tenez compte des exigences et des stress particuliers auxquels vous êtes confronté et déterminez de quelle manière ceux-ci vous affectent.**

**Donnez-vous la permission de prendre une pause loin de vos soucis et de vos préoccupations. Il est indispensable d'accorder du temps quotidiennement à votre bonne forme mentale. Vous vous sentirez plus fort et plus confiant. Voici quelques manières simples d'exercer votre forme mentale :**

- + **Rêvasez** : fermez les yeux et imaginez-vous dans un endroit de rêve. Respirez lentement et profondément. Qu'il s'agisse d'une plage, du sommet d'une montagne, d'une forêt dense ou de votre pièce favorite lorsque vous étiez jeune, laissez cet environnement reconfortant vous envelopper d'un sentiment de paix et de tranquillité.
- + **« Collectionnez » les moments positifs** : faites-vous un devoir de vous rappeler les moments remplis de plaisir, de bonheur, de tendresse, de confiance et de tout autre chose positive que vous avez vécue.
- + **Apprenez à conjuguer avec les pensées négatives** : les pensées négatives peuvent être lourdes et persistantes. Apprenez à les arrêter. N'essayez pas de les bloquer (cela ne fonctionne jamais), mais ne les laissez pas vous écraser. Essayez de vous distraire ou de vous reconforter si vous ne pouvez résoudre le problème immédiatement.
- + **Une chose à la fois !** : lorsque vous partez en promenade ou que vous passez du temps avec des amis par exemple, éteignez votre téléphone cellulaire et cessez de dresser la liste des choses que vous devez faire dans votre tête. Profitez des paysages, des sons et des odeurs qui vous entourent.
- + **Faites de l'exercice** : faire régulièrement de l'exercice physique améliore votre bien-être psychologique et peut réduire la dépression et l'anxiété. S'inscrire dans un groupe d'activités physiques ou s'abonner au gym peut également diminuer le sentiment de solitude car cela vous permet de rencontrer de nouvelles personnes avec lesquelles vous partagez un objectif commun.
- + **Amusez-vous** : la pratique d'un passe-temps crée un équilibre dans votre vie. Cela vous permet de faire quelque chose que vous aimez simplement parce que vous en avez envie, sans la pression des tâches quotidiennes. Cela vous permet également de garder votre cerveau actif.
- + **Déterminez vos objectifs personnels** : vos objectifs n'ont pas à être ambitieux. Vous pouvez décider de terminer ce livre commencé il y a trois ans, faire une promenade dans le quartier à tous les jours, apprendre à tricoter ou à jouer au bridge ou appeler vos amis au lieu d'attendre que le téléphone sonne. Peu importe vos objectifs, le fait de les atteindre vous donnera confiance en vous et vous en tirerez un sentiment de satisfaction.
- + **Écrivez un journal (ou encore parlez au mur !)** : le fait de s'exprimer après une journée stressante peut vous aider à voir les choses sous un autre angle, à relâcher les tensions et même à accroître la résistance de votre corps contre la maladie.
- + **Un peu d'humour** : la vie est souvent bien trop sérieuse. Lorsque vous voyez ou entendez quelque chose qui vous fait sourire ou rire, partagez-la avec quelqu'un que vous connaissez. Un peu d'humour peut nous aider énormément à rester mentalement sains !
- + **Faites du bénévolat** : tout le monde est gagnant avec le bénévolat. Aider les autres nous aide à nous sentir bien. Cela nous permet également d'agrandir notre réseau social, de profiter de nouvelles expériences d'apprentissage et d'apporter un certain équilibre dans notre vie.
- + **Prenez soin de vous** : préparez-vous un bon repas, glissez-vous dans un bain moussant, allez voir un film, appelez un ami ou un parent à qui vous n'avez pas parlé depuis des lunes, flânez sur un banc de parc et respirez le parfum que dégagent les fleurs et le gazon. Bref, peu importe ce que vous faites, faites-le uniquement pour vous.







**Chers membres et lecteurs,**

**Je me joins au conseil  
d'administration pour vous exprimer nos  
meilleurs vœux pour un Joyeux Noël  
inspiré de paix, d'amour et de partage.**

**Que cette Nouvelle Année favorise le  
maintien et l'amélioration de votre bonne forme  
physique et mentale et vous apporte bonheur et  
prospérité.**

**Claire Bégin,  
Responsable intérimaire**



**LA SANTÉ MENTALE, C'EST UNE RESPONSABILITÉ  
INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE**

**[www.acsm-ca.qc.ca](http://www.acsm-ca.qc.ca)  
Une visite s'impose !**

Pour améliorer la qualité de vie des individus. Un moyen convivial de prendre en main sa santé psychologique. Les intervenants y trouveront aussi des outils pratiques pour supporter leurs interventions. Un outil de recherche y est intégré pour permettre de trouver, à l'intérieur du site, tous les articles, publications et ouvrages concernant un sujet en lien avec la santé mentale et le bien-être psychologique.

### **DEVENEZ MEMBRE DE L'ASSOCIATION**

Votre participation permettra à l'association de mieux réaliser sa mission.

**POUR UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE  
en Chaudière-Appalaches**

L'ACSM-CA est un organisme reconnu et accrédité par l'Agence de développement des réseaux locaux des services de santé et des services sociaux de Chaudière-Appalaches (MSSS).

#### **MISSION**

Promouvoir la santé mentale et les moyens de l'entretenir auprès de la population de Chaudière-Appalaches.

#### **CONSEIL D'ADMINISTRATION**

Gilles Collin , président  
Jacinthe Legros, trésorière  
Nadine Gendreau, secrétaire  
Chantale Roy  
René Therrien

#### **MEMBERSHIP**

Être membre, c'est soutenir la mission, obtenir de l'information sur la santé mentale, les publications et activités de l'organisme, recevoir le bulletin trimestriel et s'outiller pour un mieux-être personnel, familial et organisationnel.

Pour devenir membre, faites parvenir votre adresse, numéro de téléphone et adresse de courriel, avec un chèque au montant de :

Membre individuel : 5,00\$

Membre soutien : 25,00\$

Membre partenaire (Organisme à but non lucratif) : 10,00\$

Membre institutionnel (Organisation privée ou publique) : 50,00\$

Membre corporatif : 100,00\$

À l'ordre de :

L'ACSM-CA  
5935, St-Georges, bureau 310,  
Lévis (Québec) G6V 4K8

Tél. : (418) 835-5920

Télec.: (418) 835-1850

Site : [www.acsm-ca.qc.ca](http://www.acsm-ca.qc.ca)

Courriel : [info@acsm-ca.qc.ca](mailto:info@acsm-ca.qc.ca)

#### **DON**

Un reçu pour fins d'impôt sera émis pour un don supérieur à 10\$.

#### **ÊTRE ET BIEN-ÊTRE**

Ce bulletin trimestriel est le journal associatif de l'ACSM-Chaudière-Appalaches. C'est un outil de communication et d'information visant à promouvoir la santé mentale.

Les articles sont choisis pour leur pertinence et sans préférence ou parti pris pour leurs auteurs, organisations, groupes ou sites de provenance. Nous tenons cependant à remercier les auteurs en espérant que notre utilisation de leurs travaux leur sera profitable.

Afin de faciliter la lecture, le masculin est utilisé à titre épïcène.

Toute reproduction en tout ou en partie est autorisée à condition d'en citer les sources complètes.

Nous vous encourageons fortement à le faire connaître et le distribuer à vos proches, amis, collègues de travail et le rendre disponible dans des endroits propices à la lecture.

#### **ÉDITEUR**

L'Association canadienne pour la santé mentale de Chaudière-Appalaches inc.

#### **RECHERCHE, SAISIE, RÉVISION, MISE EN PAGE, REPRODUCTION**

Claire Bégin

